

LIMA, MIÉRCOLES 5 DE MARZO DE 2025
@DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21316 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.66 Venta: S/3.69
CAMBIO DE EURO Compra: S/3.90 Venta: S/3.92
PÁGS. 9, 10, 11 y 12
HOY GRATIS
15 JUEGOS para una Mente Ágil
Suplemento de entretenimiento para toda la familia
S/ 1.20
ojo
INCENDIO SE DESATÓ EN ALMACÉN CLANDESTINO
DE JUGUETES Y ARDIÓ POR MÁS DE 24 HORAS
INFIERNO EN EL CENTRO DE LIMA
EL FUEGO SE ORIGINÓ EN EL ÚLTIMO PISO DE UN EDIFICIO EN EL JIRÓN CANGALLO, EN BARRIOS ALTOS
UNA CONSTRUCCIÓN SE VINO ABAJO Y DECENAS DE FAMILIAS DUERMEN EN LA CALLE
IMPACTO pág. 3
Bomberos cumplen sacrificada labor
Derrotó 2-1 a Deportes Iquique en el partido de ida y todo se define el martes en Matute
ALIANZA DIO PRIMER GOLPE
RICKY EN BRONCA CON LUIGI
Lo llama "ridículo" por subastar prendas de "Skándalo" a un sol
OJO SHOW pág. 17
METROLIMA pág. 4
Obesidad y sobrepeso afectan a la población y ponen en riesgo su salud
HAY MÁS ADULTOS GORDITOS



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte y Juan Santiváñez han delinquido y por eso atacan a la Fiscalía y la prensa?

SÍ 62% · NO 38%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que con urgencia el Estado debe dotar a los bomberos de mejores equipos contraincendios?

TWITTER

BETO ORTIZ
Periodista
@PolloFarsantePe

"ALERTA DE ESTAFA: Circula en redes sociales un aviso FALSO que usa mi imagen para robar tus datos y ESTAFAR con el cuentazo de una gran inversión. Ahí donde leas NETHEREX PRO debes leer: ESTAFA. Avisa a los adultos mayores que son sus víctimas favoritas".

LA CRUDA REALIDAD

QUÉ HACEN LOS FISCALIZADORES

Un nuevo incendio de grandes proporciones se registró en el Centro de Lima. Un edificio que funcionaba como almacén clandestino en Barrios Altos ardió en llamas desatando un verdadero infierno. Los bomberos voluntarios trabajaron más de 20 horas para controlar las llamas que avanzaron hacia otros predios, afectando tres edificios y quintas colindantes. Decenas de familias lo perdieron todo. Lamentablemente, no es la primera vez que un incendio de grandes proporciones afecta esa zona de la capital. La informalidad y la falta de una buena fiscalización por parte de los municipios nuevamente fueron cómplices para que ese incendio se desatara sin control. La tragedia de Mesa Redonda parece que no ha dejado ninguna lección entre la población y las autoridades. Sin retroceder mucho en el tiempo, solo el año pasado se registraron dos incendios en el Cercado de Lima; y en los últimos cinco años, la capital sufrió al menos cuatro incendios de esta intensidad. Todos en zonas comerciales o de almacenamiento de productos. ¡Cuándo aprenderemos!



EMPLAZA A BOLUARTE POR DENUNCIAR UN "GOLPE BLANCO"

FISCAL DE LA NACIÓN PIDE A PRESIDENTA QUE SE CONTROLE

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, emplazó ayer a la presidenta Dina Boluarte para que no ofenda al Ministerio Público al acusar a la institución de que, junto a la prensa, impulsa un "golpe de Estado blanco" al investigarla a ella y a altos funcionarios de su régimen. Reclamó a Boluarte que "no pierda los papeles" con sus expresiones "destempladas" y "nerviosas". "Un presidente tiene que saber guardar las formas y controlar las emociones", enfatizó Espinoza.

ACUDE SIN SUS ABOGADOS Y DICE QUE ES "PANTOMIMA"

Arranca juicio con pataleta de Castillo

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al instalarse ayer la audiencia del juicio oral contra Pedro Castillo por el frustrado golpe de Estado del 7 de diciembre de 2022, el expresidente juró inocencia, exculpó a sus coacusados y tildó de "pantomima" y "farsa" al juzgamiento a cargo de un tribunal supremo.

Ante la sala de los jueces José Neyra (presidente), Iván Guerrero y Norma Carbajal, el exmandatario rechazó la defensa de sus abogados y negó legitimidad al proceso en que el Ministerio Público pide imponerle 34 años de cárcel por los delitos de rebelión, abuso de autoridad y grave perturbación de la tranquilidad pública.

DEFENSA. "En mi condición de presidente de la República secuestrado en el penal de Barbadillo, no veo razón para venir con un abogado a esta audiencia", exclamó Castillo, aunque se le designó como defensa de oficio, que es una exigencia del debido proceso, al letrado Edgar Callahualpa Quispe.

Para los otros coacusados, la fiscal Galinka Meza pide 25 años de cárcel (la expremier Betssy Chávez; el exministro Willy Huerta; y los policías Manuel Lozada, Justo Venero y Eder Infanzón) y 15 años (el exjefe del Gabinete de Asesores de la PCM Aníbal Torres).

Ayer, la fiscal Meza presentó las pruebas que vinculan a Castillo con la planificación del golpe y acusó a Aníbal Torres de redactar un día antes el mensaje a la Nación con que se anunció el frustrado golpe.

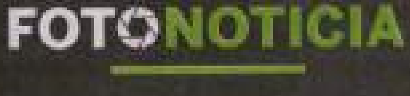
El juicio oral se reanudará mañana jueves 6 de marzo.

OJO AL DATO

La Procuraduría solicitó una reparación civil conjunta de S/65.4 millones por los daños por las protestas tras el golpe.



Pedro Castillo en juicio por frustrado golpe de Estado.



DEMARTINI SUPLICA QUE NO LE IMPIDAN SALIR DEL PAÍS

Ante el juez supremo Juan Checkley, quien decidirá si le dicta un impedimento de salida del país, el exministro Julio Demartini -quien fue escudero de Dina Boluarte- negó en tono de súplica haber obstruido a la justicia en el caso Qali Warma.



FOTO: OJO

Consejo de la Prensa Peruana rechaza ataque



Rodrigo Salazar, dijo que "el asedio viene" de Boluarte.

El Consejo de la Prensa Peruana (CPP) expresó su "profundo rechazo" a la arremetida de Dina Boluarte contra el Ministerio Público y los medios de comunicación, al acusarlos de impulsar un falso "golpe de Estado blanco" contra su gobierno, lo que evoca discursos de "autócratas latinoamericanos".

OJOS&OÍDOS

BIENES. La Comisión de Ética del Congreso aprobó el informe que recomienda sancionar con suspensión y descuento de haberes por 60 días al congresista Darwin Espinoza porque usó bienes del Estado de manera indebida. El Pleno decidirá si lo sanciona o no.

FUGA. Al alegar "motivos de conciencia", la legisladora Isabel Cortez renunció al Bloque Democrático Popular y esa bancada acabaría disuelta por quedar con menos de cinco integrantes. Al toque, ella se fue a Podemos Perú.

INCAPAZ. Al expresar el sentir mayoritario de la ciudadanía, la parlamentaria Susel Paredes exigió la salida de Juan Santiváñez del Ministerio del Interior. "No puede estar ni un minuto más", al no diseñar estrategias para reducir la criminalidad, aseguró la exactriz.

ALERTA. La congresista Norma Yarrow desconfía de que el Nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez sea inaugurado el 30 de marzo, como anuncian. "Tiene mil deficiencias técnicas", alertó, al acusar al Ministerio de Transportes y la concesionaria.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe



BOMBEROS TRABAJARON MÁS DE 24 HORAS PARA CONTROLAR EL SINIESTRO QUE DEJÓ 20 FAMILIAS DAMNIFICADAS

Fuego consumió edificios y viviendas

Durante dos días, cerca de 150 bomberos trabajaron arduamente para apagar un incendio de gran magnitud que se desató en pleno corazón de Lima.

La emergencia inició el lunes 3 de marzo, a las 6:07 de la noche, en el último piso de un almacén clandestino de juguetes, de seis niveles, en la cuadra 4 del jirón Cangallo, en Barrios Altos.

Las llamas se propagaron rápidamente, convirtiendo la zona en un verdadero infierno de fuego y desesperación. Durante casi 30 horas, entre la tarde del lunes y todo el día de ayer, los bomberos trabajaron intensamente para sofocar el fuego.

El siniestro no solo comprometió el edificio original, también afectó otros cinco inmuebles colindantes y dos quintas familiares, lo que dejó un saldo de cinco bomberos heridos, 17 lesionados por la inhalación de humo (entre vecinos y hombres de rojo) y más de 20 familias damnificadas.

El fuego alcanzó dimensiones críticas y fue clasificado como Código 4, llegando en la primera madrugada a Código 5, similar al incendio de Mesa Redonda en 2001.

En la primera noche, 30 familias fueron evacuadas y durmieron en la calle, mientras algunos rescataron lo que pudieron de sus casas.

SIN LICENCIA. El almacén, que operaba sin licencia ni certificación de Defensa Civil, almacenaba materiales altamente inflamables como juguetes, plásticos, aceites, líquidos de frenos y productos para vehículos, así como condimentos asiáticos. Esto dificultó enormemente las labores de los bomberos, quienes lucharon sin los recursos necesarios, como agua y maquinaria, para controlar el fuego.

El colapso parcial de paredes y estructuras del edificio también dificultó las labores de los hombres de rojo. Para sortear este obstáculo, se utilizaron tres escaleras telescópicas y un dron.

Fue necesario el apoyo de maquinaria pesada para abrir forados en las paredes y permitir que el agua llegue mejor a las llamas. Los bomberos no ingresaron al edificio, ya que existía el riesgo de colapsar.

Fuertes explosiones, debido al material inflamable almacenado, se reportaron hasta ayer.

El almacén clandestino fue clausurado en enero de 2024, pero los comerciantes desafiaron la orden y continuaron operando.

La Municipalidad de Lima y el Ejecutivo instalaron un albergue en la plaza Italia.

Cerca de las 7 de la noche de ayer, las lenguas de fuego se reactivaron en varias partes del edificio, provocando el derrumbe en una de sus paredes. Los bomberos estimaron que el fuego podrá ser apagado, finalmente, hoy.

ojo al dato

El incendio se desarrolló cerca de la Maternidad de Lima, afortunadamente dicho nosocomio se mantuvo a salvo.

50 UNIDADES
de bomberos, entre ambulancias y paramédicos, fueron necesaria para apagar el fuego.



▪ Varios damnificados durmieron en la calle.



AL GRANO



FAMILIAS QUE PERDIERON CASA RECIBIRÁN BONO

El Ministerio de Vivienda garantizó un bono para las familias que resultaron afectadas por el incendio en el Centro de Lima. Los damnificados serán empadronados para evaluar los daños en el inmueble y recibir la indemnización. Más de 80 familias evacuaron desde el lunes en la noche.



PREMIER EXIGE REFORZAR FISCALIZACIÓN

El premier Gustavo Adrianzén invocó a los gobiernos locales y regionales a reforzar la fiscalización en los comercios para que no ocurran siniestros como el Barrios Altos. "A Dios gracias no tenemos víctimas fatales... Las autoridades deben redoblar esfuerzos para hacer cumplir normas", acotó.

SINIESTRO GENERÓ AIRE INSALUBRE

INCENDIO EN EL CERCADO DE LIMA ELEVÓ LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE, A NIVEL INSALUBRE, EN DISTRITOS COMO EL RÍMAC, LA VICTORIA, SAN JUAN DE LURIGANCHO Y ATE.



ADELANTAN PAGO DE PENSIÓN 65. Los programas Pensión 65 y Contigo adelantarán el pago de sus respectivas subvenciones bimestrales para los días 10 y 15 de marzo, respectivamente, en el marco de la emergencia declarada por las lluvias.

▪ Escuelas tienen problemas en su infraestructura.

TAMBIÉN CARECEN DE SERVICIOS BÁSICOS

Colegios públicos en riesgo de colapsar

Ante el riesgo de colapso en sus infraestructuras, el 52 % de colegios públicos del país requiere su demolición total, mientras que el 70 % no tiene servicios básicos como agua o luz, reveló el director ejecutivo de la Promotora de Educación y Cultura (Prodec), Jorge Camacho, al presentar el informe "Retos de la Educación Peruana y Propuestas IPAE". "Muchas veces parte del problema de estos colegios es que no tienen saneamiento legal para hacer mejoras", refirió, y planteó impulsar asociaciones público-privadas para la construcción de escuelas.

COLAPSARÍAN EN 3 AÑOS

OBSERVAN PUENTES DEL AEROPUERTO

Los puentes modulares instalados por el gobierno de Dina Boluarte para conectar al nuevo aeropuerto Jorge Chávez con la avenida Morales Duárez, en el Callao, presentan un "riesgo latente de colapso en 2028", advirtió el Ositran.

MUCHOS DE 30 A 59 AÑOS PADECEN POR EXCESO DE GRASA

Hay más adultos con sobrepeso

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Las limitadas opciones de alimentos saludables en su entorno y el sedentarismo son factores que pueden llevar al sobrepeso u obesidad. Así lo explica el Instituto Nacional de Salud (INS) y detalla que el 70 % de la población adulta peruana de 30 a 59 años padece estos problemas de salud pública, siendo el grupo con más gorditos. Tras ellos, se ubican con 42.4 % los jóvenes, seguidos de los adultos mayores con 33.1 % y los adolescentes con 23.9 %.

Ante esta realidad, el nutricionista del INS, Antonio Castillo, remarca la importancia "de promover un cambio en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables", que implica realizar actividad física y consumir frutas y verduras.



▪ Sedentarismo también es una causa del exceso de peso.

OJO AL DATO

A nivel nacional, el 25.6 % de personas de 15 años a más sufren de obesidad, siendo mayor en mujeres que en hombres.

EFECTOS. El sobrepeso y la obesidad, advierte el doctor Luciano Poggi, miembro de la directiva de la Asociación Peruana de Cirugía y Enfermedades Metabólicas, compromete la salud física y emocional. "Esto no solo aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, también puede reducir la expectativa de vida hasta en 10 años" refiere.

AL GRANO





VIENTOS DEL SUR TRAJERON NEBLINA POR LA MAÑANA

Lima amaneció ayer con neblina y cielo cubierto en distritos cercanos al mar durante las primeras horas de la mañana y según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) estuvo asociado al ingreso de vientos del sur.



DOS INVIDENTES SON PRIMEROS EN SAN MARCOS

Jazmín Fernández y Stephanie Samaniego, dos estudiantes con discapacidad visual, ingresaron a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el primer puesto de sus carreras, tras prepararse en la Academia Saco Oliveros.

REGIÓN PELIGRA

ALERTA POR CASOS DE SARAMPIÓN

Ante la reciente identificación de múltiples brotes y casos de sarampión, incluidos algunos fatales, en países de la región como Argentina y México, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) instó a los estados miembros, entre ellos Perú, a que refuercen las actividades de vacunación, vigilancia epidemiológica y respuesta rápida en sus territorios.



Asimismo, recomendó implementar medidas para la identificación temprana de casos en su población.

PIURA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CLIENTES SE ARROJAN AL PISO Y UNO ES HERIDO

Balacera en cebichería

Un sicario intentó asesinar a un hombre a balazos, dentro de una cebichería, y acabó hiriendo en la cabeza a un comerciante de llantas, en el distrito de Bellavista, provincia de Sullana, región Piura.

Ocurrió a las 7:25 de la noche del lunes, cuando el criminal ingresó al local de la cuadra 2 de la calle Jovino Arámbulo.

TENSIÓN. Cámaras grabaron cuando el sicario apunta a su víctima y el arma se le traba. Eso lo aprovechó un cliente que cerró la puerta y otro le arrojó una silla.

Con el arma cargada, el criminal disparó desde la ventana al interior del local más de diez balazos que hicieron que los clientes se tiren al suelo y arrastren hasta la cocina. El herido David Mendoza Camacho fue llevado al Hospital de Apoyo II-2, donde está internado.

ojo al dato

Tras el tiroteo, el atacante subió a una moto que esperaba en la calle y huyó con su cómplice.



• Arma se trabó al hampón y luego se desató el infierno.

AREQUIPA

MUJER PIERDE OJO IZQUIERDO EN FIESTA DE CARNAVALES

AREQUIPA. Una joven madre de familia, que alegremente jugaba carnavales en el distrito de Mariano Nicolás Valcárcel, en la provincia de Camaná, perdió el ojo izquierdo al ser atacada con una canica que, molesto por ser mojado, disparó el minero Valentín Llamoca (46). La Policía detuvo al trabajador y la mujer herida fue evacuada al Hospital de Camaná.



"PAJARITO" DETENIDO A BALAZOS. Después de un feroz tiroteo e intensa persecución. Los Halcones del Escuadrón de Emergencia atraparon en Breña a Flavio Piero Ysrael Laines Bermúdez (28) "Pajarito", cuando fugaba en una lujosa camioneta Audi robada. En el interior se halló dos armas, 12 celulares, dos laptops, un notebook y un Ipad, hurtados en una noche. Su cómplice logró escapar.

DETENIDOS ESTARÍAN IMPLICADOS EN INCENDIO EN BARRIOS ALTOS

"Panteras" caen con ametralladora

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cayeron integrantes de una temible banda de extorsionadores que mantiene aterrados a empresarios y comerciantes del Cercado de Lima y se protegían con una ametralladora. Sería la mafia que habría provocado el pavoroso incendio en un almacén, en los Barrios Altos.

Después de haber acudido a la zona comercial de los Barrios Altos, "Las Panteras del Amanecer" fueron interceptados cuando retornaban a su guarida, en un mototaxi y una moto tipo scooter, en la cuadra seis del jirón García Naranjo, en La Victoria.



▪ Entre los seis detenidos hay dos exreclusos.

ojo al dato

Entre sus pertenencias se les incautó mensajes extorsivos, uno de ellos decía: "Págame por el incendio del depósito".

Detectives de la División Antirrobos de la Dirincri rápidamente redujeron a los ocupantes de los dos vehículos menores. Fueron detenidos los ex reclusos Gilmer Ríos Salas (44) "Jimy", Christian Rojas Puente (37) "Cris", los hermanos Juan Manuel (33) y Carlos (24) Díaz Puerta. También Jeyson Utemura Noriega (28) "Farruko", y Jordanny Rujel Díaz (21).

El coronel PNP Juan Montufar Lezama, jefe de la Brigada Antirrobos, reveló que existen serios indicios de que esta organización criminal provocó el incendio en un depósito en la cuadra 10 del jirón Junín, la noche del lunes pasado y que fue apagado recién al día siguiente.

"Págame por el incendio del depósito", sería el mensaje hallado a uno de los detenidos y que se lo envió al cabecilla de la mafia. También se encontró otro mensaje que decía "avísame a quien le doy la moto y el fierro para darle vuelta a la señora".

Los agentes sospechan que los detenidos serían parte de la organización criminal "Los Mexicanos".

Además de la ametralladora, se les halló un mensaje extorsivo y una foto de un local al que le colocaron la imagen de la bandera de México.(E.Cirilo)

7 INTERNACIONAL

GLOBAL



SUBE ARANCELES Y CHINA, CANADÁ Y MÉXICO RESPONDEN

Trump inicia guerra comercial mundial

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Los índices de Wall Street y las bolsas de valores del mundo cayeron ayer ante el temor de una guerra comercial extendida entre Estados Unidos y China, al cumplirse la orden del presidente Donald Trump de imponer aranceles a productos de la potencia asiática, México y Canadá.

El primer ministro canadiense, Justin Trudeau, advirtió que Trump ha impuesto aranceles de 25 % a Canadá para colapsar su economía y "que sea más fácil anexionar" el país.

Ojo al dato

Los inversores reaccionaron con cautela ante el alza de aranceles, mientras el petróleo registró bajas y se valorizó el oro.

La imposición de aranceles por Estados Unidos, que afecta importaciones por más de 918,000 millones de dólares, desencadenó represalias de Beijing y Ottawa, mientras analistas advierten sobre repercusiones económicas planetarias a raíz de esta guerra comercial que llegaría a Europa.

Canadá responderá con aranceles del 25 % a productos de Estados Unidos tras las tarifas impuestas por Trump.

CHINA. A las importaciones chinas se aplica ahora 20 % de aranceles adicionales, sobre el 25 % fijados en la primera administración Trump, lo que se traduce en 50 % de aranceles hoy sobre el coloso asiático. De momento, China respondió con 15 % de aranceles a productos agrícolas de Estados Unidos.

La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, anunciará medidas arancelarias y no arancelarias de su país contra Estados Unidos este domingo 9 de marzo.

AMENAZA NUCLEAR POR PORTAAVIONES GRINGO

COREA DEL NORTE

PIONYANG. Al rechazar la presencia del portaaviones estadounidense USS Carl Vinson a Corea del Sur, muestra de la "voluntad más hostil y confrontacional" de Washington, Kim Yo-jong, la poderosa hermana de Kim Jong-un, anunció que tal amenaza "justifica plenamente el fortalecimiento indefinido de nuestra capacidad de disuasión nuclear".





EL PAPA RETOMA VENTILACIÓN MECÁNICA. El papa Francisco estuvo ayer "estable" en su día 19 en el Hospital Gemelli de Roma, afectado por una neumonía bilateral. No hubo insuficiencia respiratoria ni broncoespasmo, pero siguió recibiendo "altos flujos" de oxígeno y retomó la ventilación mecánica no invasiva.

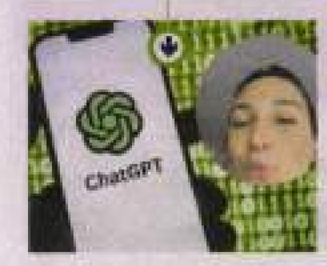
BOLIVIA



INICIA TORNEO CON 33 PUNTOS DE DESVENTAJA

➡ El Club Deportivo Aurora iniciará el torneo de fútbol profesional de Bolivia con 33 puntos menos, sancionado por el Tribunal de Disciplina de la Federación Boliviana de Fútbol debido a la falsificación de identidad de su jugador Gabriel Montaño, a quien consignó con 20 años de edad cuando tiene 25.

ARGENTINA



MUJER "AMA" A CHATGPT Y ES SU CONFIDENTE

➡ La joven Mica (@mmmicuss) reveló que la inteligencia artificial ChatGPT es su confidente, conversan a diario y le cuenta todo, al punto de decir que "lo ama" por las cosas que le dice. "Ya no me da miedo que revisen el WhatsApp, sino que revisen mis conversaciones con ChatGPT", indicó.

FOTOLOCA



SERBIA

LANZAN BOMBAS Y HUEVOS DURANTE BRONCA ENTRE CONGRESISTAS

➡ Al menos tres diputados resultaron heridos, uno de ellos de gravedad en un altercado entre legisladores del derechista partido SNS, que gobierna el país, y miembros de la oposición. Durante la bronca entre los políticos se lanzaron bombas de humo de colores rojo, blanco y negro, además de petardos, y se tiraron huevos y botellas de agua. La diputada Jasmina Obradovic está en peligro al sufrir un derrame cerebral cuando una granada aturdidora le golpeó la cabeza.

GLOBAL



LOCO QUISO ABRIR PUERTA DE AVIÓN EN PLENO VUELO

➡ Durante un vuelo de la aerolínea Plus Ultra entre Madrid y Caracas, un hombre fuera de sí intentó abrir la puerta del avión y puso en riesgo a los ocupantes. En redes sociales hay imágenes de cuando se dirigió a una de las puertas de la aeronave para abrirla, pero pasajeros y miembros de la tripulación lo detuvieron y redujeron a la fuerza. Y lo amarraron para evitar otro intento de abrir la compuerta y poner en riesgo la seguridad del avión.

RUSIA



PUTIN CELEBRA QUE UCRANIA PERDIÓ AYUDA

➡ El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, paralizó toda la ayuda militar en curso a Ucrania y el régimen ruso de Vladimir Putin indicó que es "la mejor contribución" a la paz.

ASÍ FUE

ESPAÑA



CHOQUE DE BUSES DEJA 60 HERIDOS

➡ Un choque de dos buses de turismo en Barcelona dejó el saldo de más de 60 lesionados, cuatro de ellos en estado crítico, durante una importante cumbre mundial que congrega a asistentes de todo el planeta. Ocurrió en la avenida Diagonal, una de las más transitadas, cuando Barcelona es anfitriona del Mobile World Congress, evento que presenta los más recientes dispositivos móviles.

¿SABÍAS QUE...

LA RAZA DE PERROS BASENJI, ORIGINARIA DE ÁFRICA, NO LADRA?

POR LA ESTRUCTURA DE SU LARINGE Y CUERDAS VOCALES, NO LADRA Y SÍ EMITE UN BARROO, SONIDO PARECIDO A UN CANTO TIROLÉS.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
03 - 15 - 31
53 - 61 - 75
89 - 98

3 CIFRAS
115 - 119
124 - 185
194 - 208
254 - 284
298 - 299
341 - 381
415 - 483
526 - 545
553 - 568
623 - 663
711 - 712
731 - 818
884 - **898**
924 - 941
949 - 984

4 CIFRAS
0231 - 1285
1873 - 3164
4386 - 6287
9119 - 9471

5 CIFRAS
11316
14013
14115
23229
62416
65268
74155
88414
89752
94152

6 CIFRAS
224946
592856
655131
685813

7 CIFRAS
3124555 - 3197847 - **3322465**
3914645 - 8127445 - 9171239

8 CIFRAS
76972076 - 81318139
91318196 - 96128438

			■				■	9	4	9
				■		■				
			■				■			
		■	8	9	7	5	2	■		
	■								■	
	3	■						■	3	
	3		■				■		9	
	2				■				1	
■	2			■	■	■			4	■
	4				■				6	
	6		■				■		4	
	5	■						■	5	
	■								■	
		■	1	4	1	1	5	■		
			■				■			
				■		■				
8	9	8	■				■			

LABERINTO

REFRÁN

Colocar las sílabas de manera que se lea un refrán.

	BER		ME		DA
	LE		LA		DA

VI • DI • A • BE • CON • GRA

Mente Ágil por Mario Arrasco Lazo

NUMERILETRAS

Cada número representa una letra. Deduzca las faltantes según el sentido de la frase y descubra un pensamiento de un poeta griego.



SOMBREAR

...los espacios con puntos.

RECORRIDO

	27	28		30	
25			20		32
24		18			
	16			01	36
14		10			05
	12			07	

Complete un recorrido numérico continuo por todas las casillas, iniciando en 1 y terminando en 36, sin que la trayectoria se cruce.

UNA PEPITA

"Una cosa buena que tiene la música es que, cuando llega, te olvidas de los problemas."

BOB MARLEY

MEMORIA



Memorice la posición de los puntos dentro de la diana. Una vez memorizada, tápela y sitúe los puntos dentro de la diana de la derecha.

PO

DESAFÍO

¿Qué tiene de peculiar esta suma?

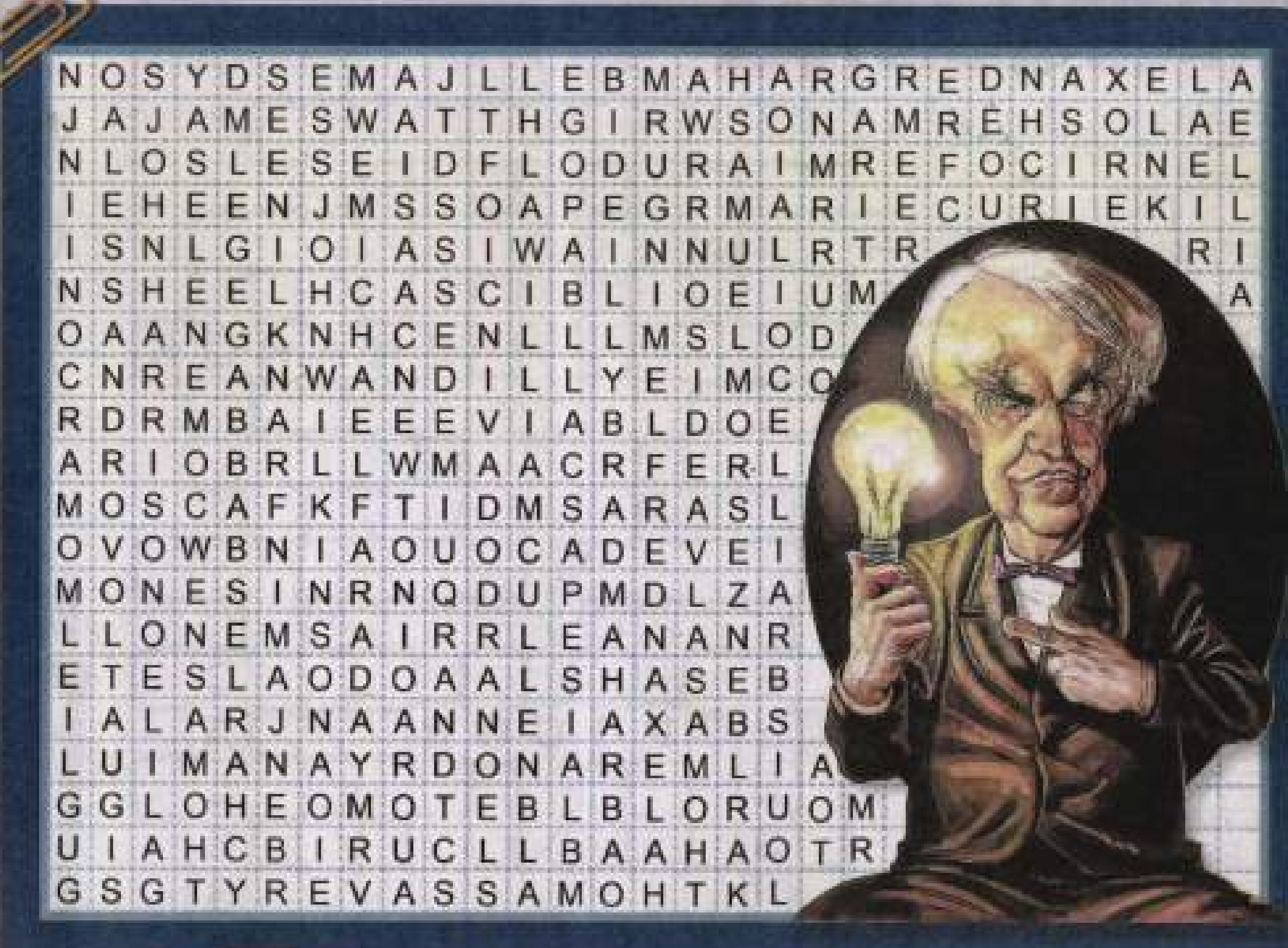
986 +
818
969
989
696
616

ONTEPILAS

n menos de un minuto, encuentre los dos grupos de letras que formen la palabra

PERSISTENTE

1.- PERSISTENTT
2.- TENTENSISPE
3.- SISTETENPER
4.- TENTEPEESIS
5.- SISTERTEPER
6.- TENSISTEPER
7.- TENSISTTPER



SOPA DE LETRAS

SAYAM

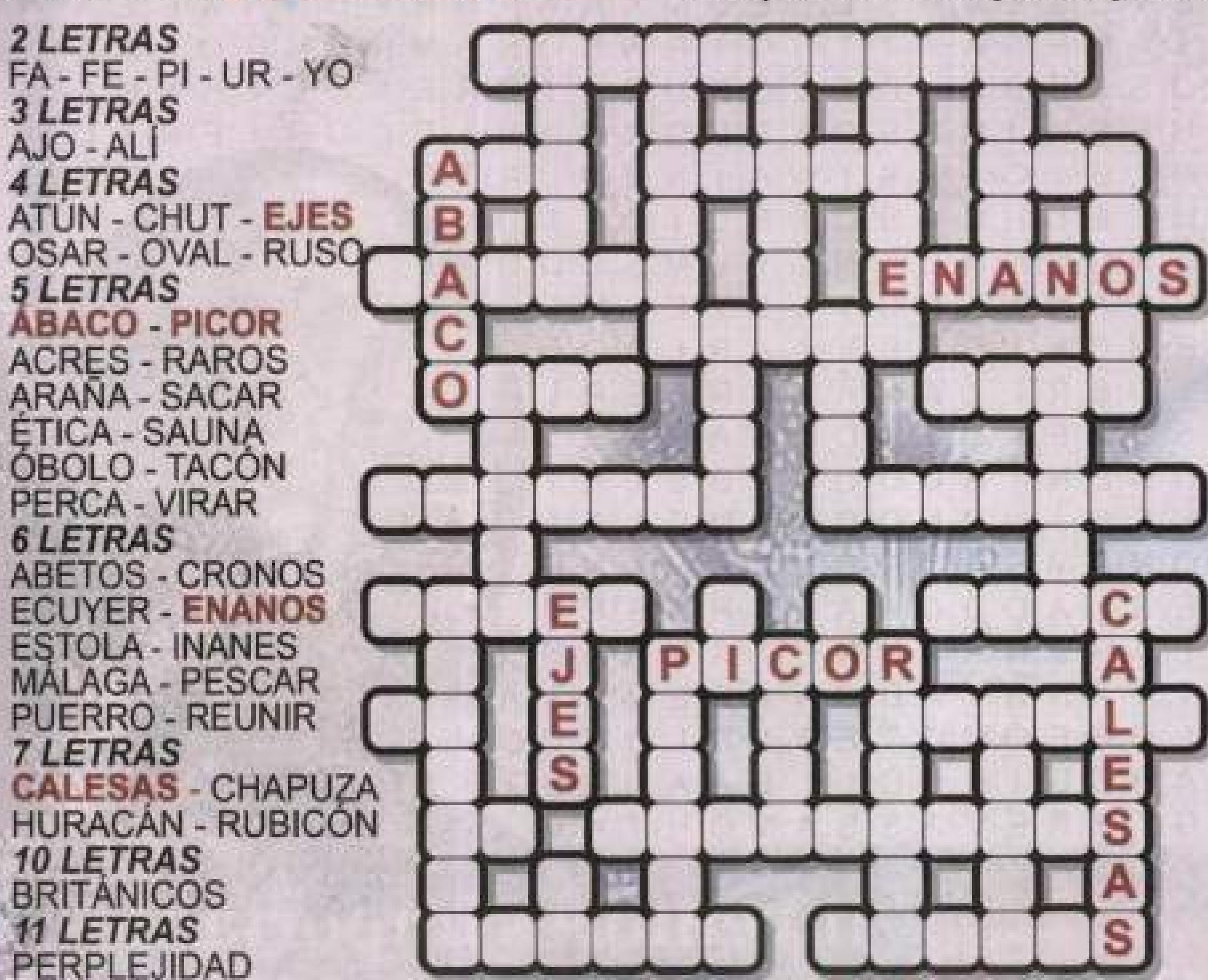
Inventores importantes de la historia

ARQUIMEDES
GALILEO
ISAAC NEWTON
BLAISE PASCAL
THOMAS SAVERY
ABRAHAM DARBY
LEONARDO DA VINCI
THOMAS NEWCOMEN
JOHN HARRISON
BENJAMIN FRANKLIN
JAMES WATT
ALESSANDRO VOLTA
MICHAEL FARADAY
WILLIAM CULLEN
ALEXANDER GRAHAM BELL
ALEXANDER FLEMING
LOS HERMANOS WRIGHT
THOMAS ALVA EDISON
GUGLIELMO MARCONI
JAMES DYSON
ENRICO FERMI
MARIE CURIE
RUDOLF DIESEL
KARL BENZ
LOUIS BRAILLE
CHARLES BABBAGE
SAMUEL MORSE
JOHN WILKINSON

2021.artekids@gmail.com

CRUCIPALABRAS

Escriba en la parrilla las palabras que se dan agrupadas por la cantidad de letras. Las impresas servirán de punto de partida.



2 LETRAS
FA - FE - PI - UR - YO
3 LETRAS
AJO - ALÍ
4 LETRAS
ATÚN - CHUT - EJES
OSAR - OVAL - RUSO
5 LETRAS
ÁBACO - PICOR
ACRES - RAROS
ARAÑA - SACAR
ÉTICA - SAUNA
ÓBOLO - TACÓN
PERCA - VIRAR
6 LETRAS
ABETOS - CRONOS
ECUYER - ENANOS
ESTOLA - INANES
MÁLAGA - PESCAR
PUERRO - REUNIR
7 LETRAS
CALESAS - CHAPUZA
HURACÁN - RUBICÓN
10 LETRAS
BRITÁNICOS
11 LETRAS
PERPLEJIDAD

RELÁJATE

Ordene los números 2, 4, 6, 14, 16 y 18 para obtener la suma de 30.

		8
	10	
12		

MEMORIA

¿Cómo se llaman los animales que nacen de huevos?

1.- Ovovivíparos
2.- Vivíparos
3.- Ovíparos
4.- Ninguno

SUDOKU

Complete los casilleros de manera que en cada cuadrado queden los números del 1 al 9, al igual que en cada línea horizontal y vertical, sin cruzarse.

Nº 393

4		6			7	5		9
	8			9			3	
3		7	6			4		8
		9	1	5				3
	5		3		9		7	
1				6	8	9		
9		3			6	1		4
	6			1			9	
5		1	9			2		7

Nº 394

	9	5		7		6	4	
2			3		9			5
8				5				7
	3			6	7		2	
7		4	9		8	5		6
	8		5	3			7	
1				9				4
9			4		6			3
	6	3		8		2	1	

OJOGRAMA ANTERIOR

UBAPERAS
MARINERA
AMATBOL
ALASIRARO
BE-EL-CONSEJO-DEITOM
USOMEJORIAGASTOSLARA
GT-UN-LOCOARAANEABIS
AES OBR UNO
NOE RES MOON
VI ATE URCA
IRANABOFLAMENCOIJOEL
LOMEBUB BAILESRA
LIOOCHO ANTERIOR
ADITROL AISE-ONM
DOIOL-ON-ARARPIRUETA
AVENUEVOERASMONOTRER
AGUILAAC
LAQUIZAO
OLILE-Y-
ROOMNEAR

CRACK ojo

VICTORIANOS PUSIERON UN PIE EN LA FASE DE GRUPOS DE LA COPA LIBERTADORES Y REVANCHA SERÁ EL PRÓXIMO MARTES EN MATUTE

Es hora de soñar, creer, imaginar y festejar. Alianza Lima ganó 2-1 a Deportes Iquique en duelo de ida de la fase 3 de la Copa Libertadores en el estadio "Tierra de Campeones". Este equipo marca una nueva historia dentro de sus propias páginas gloriosas y puso un pie en la fase de grupos.

Desde el pitazo inicial, los victorianos siempre fueron los protagonistas, los que buscaron el resultado. Kevin Quevedo, Alan Cantero, Hernán Barcos y Eryc Castillo se adueñaron del balón y el primer gol no tardaría en llegar. Ahí nacen las razones para creer que puede ganar en la vuelta. A los 31' llegó la gran jugada de Kevin Quevedo, que superó al arquero Leandro Requena y al verse sin ángulo se la entregó a Hernán Barcos que solo tuvo que empujarla y luego a festejar.

Los "blanquiazules" eran dueños del partido, una avalancha que mareaba al local, y a los 34' el ecuatoriano Eryc Castillo sacó un conejo del sombrero y con un remate cruzado al ángulo, anotó un golazo. Parado, mirando al arco, cacheteó la pelota con la parte interna de su pierna derecha.

La segunda parte, como era de esperarse, mostró un Iquique más agresivo, buscando el descuento y los peruanos generando contragolpes que provocaron temblores en el hincha chileno. Cuando parecía que llegaba el tercero de Alianza Lima, luego de que Barcos no alcanzó a meter un balón casi en la línea, llegó un suspiro de vida para el local. A los 66' un centro por derecha de Diego Orellana fue al corazón del área y Carlos Zambrano, en su intento por rechazarla, la envió al fondo de su propio arco.

Lo que vino después fueron más acciones donde los victorianos pudieron aumentar de contragolpe, pero el marcador no se movió. En 7 días se volverán a ver las caras en Matute y nadie duda que será un festejo, aunque los partidos hay que jugarlos.

ALIANZA LIMA GANÓ 2-1 EN CHILE

TRIUNFAZO EN IQUIQUE

FIRMADOS

"Aprecio a Messi. Es increíble. No lo podía ni ver, era muy rápido. Quería pegarle, hacerle falta. Pero no pude, era muy rápido"



MARCELO VIEIRA
Ex lateral de Brasil

"Cada técnico tiene su estilo. Hoy ha llegado un técnico como 'Pipo' que le ha dado mucha más seguridad, más confianza a los chicos"

RINALDO CRUZADO
Ex volante de Alianza Lima

"Somos un colectivo, a veces los suplentes son los más importantes. Podría poner a cuatro o cinco jugadores ante Liverpool"

LUIS ENRIQUE
Técnico de PSG

"¿Regresa Neymar? No es mi trabajo. Me focalizo en este equipo. Tenemos grandes oportunidades en nuestro plantel"

HANSI FLICK
Técnico de FC Barcelona



COMANDO TÉCNICO DE LA "U" PREOCUPADO POR ZAGUEROS

Alerta crema en defensa

• Técnico Bustos está en la zona de defensa, donde no se ha visto mucha solidez.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El hombre prevenido vale por dos y eso lo sabe todo el comando técnico de Universitario de Deportes de cara al encuentro "caliente" del domingo ante un Sport Boys que cuenta con ex jugadores del club crema.

La mayor preocupación del técnico Fabián Bustos es la zona defensiva, donde Aldo Corzo, Williams Riveros y Matías Di Benedetto no tienen la solidez de antes y eso se notó en los encuentros ante Cienciano y Alianza Universidad, pese a que en este último fue goleada a favor.

ojo al dato

El técnico Guillermo Farré recibió el respaldo de la directiva de Cristal y el plantel prometió sumar ante Melgar de visita.

Se conoció que el entrenador habría pedido más concentración a su línea de tres y además también refirió a los mediocampistas quienes deben dar una mano para evitar que los rivales encaren directamente a la línea de zagueros. Para Fabián Bustos, el Boys cuenta con elementos desequilibrantes y con gol como Alejandro Hohberg, Luis Urruti y Juan Carlos Gonzáles Peña.

Los dos primeros supieron vestir la camiseta merengue y ahora son considerados "peligrosos". "Sumar goles a favor es muy importante, pero también mantener el arco en cero es crucial para alcanzar los resultados", declaró el argentino Di Benedetto, uno de los más cuestionados por los hinchas.

La Comisión Nacional de Árbitros (Conar) ya designó a Micke Palomino como árbitro para este encuentro que se jugará en el Nacional.

MELGAR EN COPA

"ROCOTO" A SEGUIR PICANDO

Melgar de Arequipa saldrá hoy a mantener su alegría en la Copa Libertadores cuando reciba a Cerro Porteño por la ida de la fase 3 del certamen (5:00 p.m./ESPN). El encuentro será en el Monumental de la UNSA y será dirigido por el chileno Piero Maza. En el ataque estarán Facundo Castro, Cristian Bordacahar y Kenji Cabrera. El "Dominó" eliminó a Deportes Tolima en la fase 2, en tanto que Cerro Porteño sacó de carrera a Monagas de Venezuela.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

EN LA FLORIDA YA MIRAN DE REOJO A SU ENTRENADOR ARGENTINO

Hola, holaaa, holaaaaa, holaaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que los hinchas rosados con toda la esperanza y la fe puesta para quebrar su mala racha ante la "U" el domingo. La verdad que después de tiempo tienen buen equipo y lo demostraron sacando el empate en Tarma ante el siempre duro ADT. Una de las figuras es el "enano" Hohberg quien además es referente, habla con los más chicos, presiona al árbitro y es el más desequilibrante del once titular. Veremos qué pasa el domingo en el Nacional donde la cancha parece un "potrero" por tanto concierto que hay allí. **¡CHEEEEEESSSSSS!**



Me cuentan que el joven Jefferson Cáceres le hizo una promesa a su familia y fue "romperla" en el fútbol inglés, adaptarse rápidamente y convertirse en atacante de la selección peruana. La verdad que será enorme su mérito si logra luchar por ello, ya que muchos otros andan pensando en regresar al país apenas pisan otra liga u otro continente. La vida del futbolista tiene sacrificios y hay que superarlos para ser grande. **¡OJITO, OJITO!**

Me llaman desde La Florida para contarme que en las oficinas nadie quedó satisfecho por cómo jugó el equipo ante los suplentes blanquiazules. Hubo rendimientos bajos, como el de su "9", el refuerzo que llegó desde Argentina y la defensa que es más lenta que una tortuga. Van a tener que mejorar mucho de cara al sábado contra Melgar porque si hay otra derrota la cosa se estaría "picante" y el entrenador podría empezar a caminar por la cornisa. **¡HUUUUUUMMMMMM!**

Una última antes de irme y es de la selección peruana en la que entrenador esperará hasta la jornada del domingo en la Liga 1 para lanzar su lista de convocados de cara a los cruces contra Bolivia y Venezuela por las Eliminatorias. La verdad que si no sumamos al menos cuatro puntos en esta jornada doble nos vamos a despedir de toda opción del Mundial 2026. Veremos de qué están hechos los jugadores y la personalidad para sacar este desastre adelante. Ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



▪ Cristiano tendrá guardaespaldas en su mansión.

ASTRO PORTUGUÉS RECIBIÓ AMENAZAS

Al-Nassr aumentó seguridad de "CR7"

La vida de Cristiano Ronaldo en Arabia Saudita venía siendo más que tranquila, pero según medios locales las cosas se pusieron algo peligrosas y el astro tomará medidas. "CR7" y sus allegados han venido siendo amenazados por redes sociales y hasta se vio vehículos con lunas polarizadas que se acercaban a su mansión. Por ello, el Al-Nassr le pondrá entre tres y cuatro guardaespaldas y reducirá por ahora sus apariciones en eventos del club. Además, la misma Georgina Rodríguez empezó a cubrir el rostro de todos los chicos en los posteos que hace en sus redes sociales. Cristiano volverá a jugar el viernes ante Al-Shabab por la liga saudí.

MERENGUES GANARON 2-1 AL ATLÉTICO POR CHAMPIONS

Real Madrid sacó los galones

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Madrid.- Pesó la paternidad y la calidad. Real Madrid derrotó 2-1 a Atlético Madrid en la ida de octavos de final de la Champions League en el "Santiago Bernabéu" donde los "héroes" del duelo fueron jugadores que habitualmente dejan el protagonismo a Vinicius Jr y Kylian Mbappé.

Todo empezó rápido, con el extremo Rodrygo haciendo una diagonal y sacando un espectacular zurdazo que venció al golero Oblak a los 4'. El Madrid se hizo con el partido en base a velocidad y a la pésima marca del cuadro del "Cholo" Simeone y "Vini" pudo ampliar con una incursión, pero definió mal. En una de sus pocas llegadas, Julián Álvarez se sacó a Camavinga y no metió el centro, sino un derechazo letal que rompió la red y se convirtió en el séptimo festejo de la "Araña" en esta Champions. En el segundo tiempo el Madrid fue feliz de la mano de otro joven, Brahim Díaz. El volante le "rompió la cintura" a José María Giménez y desniveló con otro golazo (55').



▪ Golazo de Rodrygo mostró el camino para los de Ancelotti.

En otros resultados, Borussia Dortmund igualó 1-1 con Lille, Brujas cayó 3-1 de local contra Aston Villa y Arsenal aplastó 7-1 al PSV en Países Bajos. Hoy, el duelo estelar será entre PSG y Liverpool (3:00 p.m./ESPN2). Además, Barcelona visita a Benfica (3:00 p.m./ESPN), Inter a Feyenoord (12:45 p.m.,/ESPN) y Bayern Munich recibe a Bayer Leverkusen (3:00 p.m./ESPN3).

ojo al dato

Vinicius Jr. le pide al Real Madrid 20 millones de euros limpios al año para renovar su contrato que vence en 2027.



"ARMONÍA 10" CANTA A MUJERES EN SU DÍA. Este viernes 7 de marzo, en el Complejo Santa Rosa de Santa Anita, "Armonía 10" celebrará el "Día Internacional de la Mujer" con todas sus fans que también podrán disfrutar de una buena parrilla.



»Bronca se inició porque Orbegoso habló del yape de 280 soles.

FRANCO DICE QUE SOLO VIVE EL PRESENTE

Pamela y Dorita se sacan los trapitos sucios

Pamela Franco y Dorita Orbegoso continúan en pie de guerra, pues la cantante dijo que no quiere darle importancia a los comentarios que dio la "morocha", quien le recordó su pasado con el exfutbolista "Chemo" Ruiz. "No necesito recordar el pasado porque vivo mi presente. Estoy súper bien, trabajando bastante, con mi familia y la gente que amo. A la gente que le gusta vivir del pasado, bien por ellos", expresó Franco.

Dorita, al escuchar las palabras de la cumbiambera, no tardó en responderle en "América hoy". "Ella (Pamela) no habla del pasado porque vive con el pasado, ¿a quién tiene a su costado?", precisó Orbegoso en alusión a Christian Cueva.



»Dorita se burla de cumbiambera por hablar del pasado.

Y SE VA DE GIRA A EUROPA

Toño respira tranquilo tras amenazas

El cantante Toño Centella se siente más tranquilo porque las extorsiones y las amenazas en su contra ya pararon. Además, anunció que continúa trabajando con la música y esta semana viajará a Europa porque tiene una gira. "Después de la tormenta, llegó la calma. Sigo trabajando y haciendo lo que más me gusta, que es la música", precisó Centella.



Roberto: Fui culpable del divorcio con Gisela

RECONOCE QUE TUVO UN TROPEZÓN CUANDO ESTUVO CASADO

REDACCIÓN OJO

El exfutbolista Roberto Martínez hizo un mea culpa y aceptó que fue el culpable del fin de su matrimonio con Gisela Valcárcel, pues tuvo un tropezón. Recordemos que Roberto y Gisela se casaron en 1995 y su matrimonio solo duró tres años. En ese momento, él era capitán de Universitario y ella una figura de la pantalla, con su programa "Así es Gisela", en Panamericana Televisión.

"Yo la cag... Tuvimos todo para poder seguir, pero me tropecé, fue un buen tropiezo, ja, ja. Bueno, lo asumo como hombre y personalmente, creo que hubo algunas decisiones que hoy no haría, como involucrar a tanta gente en nuestra relación, fue todo mediático... y hasta nos casamos un poco por la gente", señaló Martínez en su podcast "Qué tal cancha".

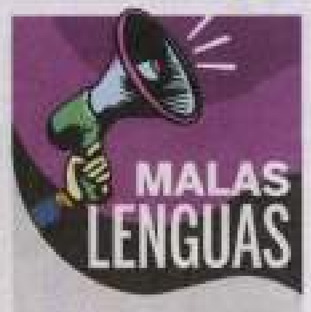
Sin embargo, el exfutbolista dijo que no tendría problema en volverse a casar. "Me volví a casar y me divorcié. Pero estaría con otra persona que quiera casarse, le preguntaría si es importante. Ahora estoy con flaca, vamos bien y si nos comprometemos, y ella tiene ese sueño de casarse, la pienso, no le diría 'no'. Lo que es claro, es que por interés no se van a casar conmigo porque estoy calato, ja, ja", añadió.

Hace unas semanas, Martínez contó que tras divorciarse de Gisela, no se hablaron por once años. "Me dolió la separación. No hablamos por once años", dijo.

»ROBERTO MARTÍNEZ
EXFUTBOLISTA

ojo al dato

Martínez cree que tuvieron todo para ser felices y que involucraron a mucha gente en su matrimonio.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi, chimi"... **JANET BARBOZA** lanzará hoy su podcast "Viral y real" y ha comentado que no solo entrevistará a gente de la farándula, también a espiritistas. Asuu... **ROSÁNGELA ESPINOZA** anda por Chile donde está grabando contenido para el programa que lanzará en sus redes sociales. Manya... **GIGI MITRE** dijo que los padres deben tener mano dura con los hijos para que no terminen haciendo papelones como **MACARENA VÉLEZ**. Auch... Por cierto, cuentan que la Vélez, luego del "ampay" que le hizo **MAGALY MEDINA**, donde se le vio ebria, se encerró en su casa y estuvo llorando porque se sintió triste. Ayayay... **PAMELA LÓPEZ** lanzaría los supuestos chats que tuvieron **CUEVA** y **MELISSA KLUG** en el programa "El valor de la verdad". Quema... Nos vamos, volvemos mañana.



AL GRANO



ÁNGULO DE LEJITOS CON MAGALY

El doctor Tomás Ángulo dijo que asiste al programa "JB en ATV", porque Jorge Benavides es su amigo, pero no volvería a sentarse en el set de Magaly donde fue "humillado".

MANOLO EN "AL FONDO HAY SITIO"

Manolo Rojas ingresó a la serie "Al fondo hay sitio" como "El Muki", un curandero que buscará darle paz a Francesca Maldini que busca reencontrarse con su hija Isabella.



• Dice que menosprecia al grupo al que "cayó por suerte".

Ricky llama ridículo a Luigi

POR VENDER LAS PRENDAS DE "SKÁNDALO" A UN SOL

REDACCIÓN OJO

Ricky Trevitazzo arremetió contra Luigi Carbajal, tras enterarse que el cantante estaría subastando las prendas de "Skándalo" y dijo que debería ser agradecido por la oportunidad que le dieron al estar en la mencionada agrupación.

"Hay que darle el valor a las cosas, pero valor sentimental. Si su valor sentimental a 'Skándalo' es un sol, me parece totalmente ridículo. Tiene que acordarse de dónde salió. Está menospreciando al grupo y que recuerde que él cayó de suerte a 'Skándalo'. Nunca valoró al grupo ni la amistad de 25 años que tuvo conmigo", precisó Trevitazzo en "América hoy".

Además, contó que su vínculo amical con Luigi se terminó por dinero y que está tomando acciones legales en su contra, tras el aniversario de "Skándalo".

"Si me preguntan si me peleé con él por plata, sí, fue por plata. ¿Si tomaré acciones legales? Sí, pero no solo de mi parte, sino de varias personas. Si alguna vez lo veo, será en el tribunal porque cara a cara no quiero verlo más", acotó.

Por su parte, Luigi Carbajal cree que Ricky Trevitazzo está siendo mal influenciado por el fundador de "Skándalo", Roly Ortiz.

"Me da mucha pena que haya creído en otras personas y no en la amistad que teníamos", expresó Carbajal.

OJO AL DATO

Reveló que su amistad de 25 años se terminó por un tema de dinero y que solo hablará con él en los tribunales.



TIPS PARA REPARTIDORES DE DELIVERY

Es importante que revise las llantas de su moto o bicicleta antes de cada jornada. Mantenga su vehículo limpio y bien lubricado para prevenir fallos. Además, siempre lleve agua y un kit básico de herramientas para cualquier imprevisto.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

REVISE SIEMPRE EL NIVEL DEL TANQUE DE COMBUSTIBLE Y REALICE MANTENIMIENTOS PREVENTIVOS

Evite las fallas mecánicas

Estar prevenido ante posibles fallas mecánicas en la carretera es fundamental para evitar contratiempos graves. Expertos de Primax destacan la importancia de no pasar por alto pequeñas acciones, ya que pueden marcar la diferencia en el rendimiento del vehículo. En esta nota, comparten algunos consejos que aseguran optimizar el rendimiento y prolongar la vida útil del vehículo, evitando reparaciones costosas y garantizando viajes más seguros y eficientes.

NIVEL DE COMBUSTIBLE. Mantener, al menos, ¼ de combustible en el tanque es crucial. Conducir con poco combustible puede sobrecalentar la bomba de gasolina, ya que el líquido actúa como refrigerante. Esto previene daños y mejora la eficiencia del motor.

PLANIFICACIÓN. Es importante organizar los viajes con anticipación para evitar quedarse sin gasolina en medio del trayecto. Conocer las estaciones de servicio cercanas y hacer paradas estratégicas ayuda a prevenir contratiempos.

COMBUSTIBLES DE CALIDAD. Optar por combustibles de alta calidad mejora el rendimiento del motor, elimina depósitos perjudiciales y extiende su vida útil. Además, optimiza el consumo de combustible y reduce las emisiones.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO. Realizar inspecciones regulares del vehículo es esencial para evitar problemas graves. Un mecánico calificado puede revisar el sistema de combustible, cambiar filtros y garantizar que los componentes estén funcionando correctamente.

BATERÍA. Asegurarse de que esté limpia, sin corrosión y con suficiente carga es importante. Una batería en mal estado puede fallar sin previo aviso, dejándolo varado. Es importante mantener los terminales limpios y asegurados.

ojo al dato

Cambiar los filtros de aire y combustible regularmente mejora el rendimiento del motor, reduce el consumo y previene daños.

► INFÓRMATE MÁS EN: WWW.OJO.PE

AL GRANO



NO TIRE LA PUERTA CON FUERZA

Procure no golpear la puerta al cerrarla. Siempre hágalo suavemente para evitar daños. Si está atascada, verifique si las bisagras están bien lubricadas o si hay suciedad que impide el cierre adecuado, lo que puede dañar el mecanismo con el tiempo.



CÓMO MANTENER LA SUSPENSIÓN DEL CAMIÓN

Evite cargar el camión por encima de su capacidad, ya que esto afecta directamente la suspensión. Revise regularmente los amortiguadores y las ballestas para garantizar la seguridad del vehículo.

ACCESORIOS ESENCIALES PARA VEHÍCULOS OFF-ROAD

Conducir fuera de la carretera es libertad y adrenalina. Los expertos en aventura y viajes off-road de Jeep sugieren accesorios esenciales como barras de techo para más espacio, un kit de camping para disfrutar la naturaleza, neumáticos todoterreno para mayor estabilidad y un winche con eslingas para superar obstáculos.



SONIDOS EXTRAÑOS EN EL AUTO: ¿QUÉ PODRÍAN ESTAR INDICANDO?

Si se escuchan ruidos inusuales al conducir, como chirridos, golpeteos o zumbidos, podrían ser señales de problemas en componentes como los frenos, la suspensión o el motor. Estos sonidos no deben ser ignorados, ya que podrían empeorar con el tiempo y poner en riesgo la seguridad del conductor. Realizar una revisión a tiempo puede prevenir reparaciones costosas y garantizar el buen funcionamiento del auto a largo plazo.



AMABLE Y RESPONSABLE
Hombre de 35 años, busca compañía sincera para construir una relación sólida, basada en el respeto y compromiso mutuo.
921 411 737

APASIONADA Y COMPROMETIDA
Joven de 28 años, busca un compañero con metas claras y disposición para vivir una relación estable y llena de confianza.
957 230 379

EMPRENDEDOR Y CARIÑOSO
Profesional de 32 años desea una mujer con valores firmes y sentido de familia para establecer una relación de apoyo mutuo.
929 866 009

OPTIMISTA Y LEAL
Cuarentón bien parecido busca formar una relación auténtica y profunda, donde el amor, respeto y honestidad sean siempre la base.
975 628 947



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



No soporto dormir con mi esposo

Rosa (47 años, Surquillo). Doctora Magaly, le escribo con la esperanza de que su consejo pueda ayudarme. Debido al incremento de la temperatura, ya no soporto dormir con mi esposo en la misma cama. Guillermo no entiende mi situación, piensa que ya no lo quiero y que busco separarme de él y no es así.

Doctora, las noches son insoportables para mí, porque la sensación de calor nocturno está elevada más de lo normal, según ha informado el Senamhi. Pero en mi caso, debido a los cambios hormonales que estoy sufriendo a causa de la menopausia, yo siento el calor mucho más fuerte.

He tratado de dormir con el ventilador prendido para refrescar la habitación, pero mi marido dice que no soporta el ruido que hace el aparato, que no lo deja dormir. También intenté dejar la ventana abierta, para que algo de aire entre al cuarto, pero los zancudos también se metían y nos han picado a Guillermo y a mí.

Como última opción me fui a dormir a una habitación que tenemos libre en casa para cuando tenemos visitas. Doctora, después de mucho tiempo, esa noche por fin puede descansar tranquila. Al día siguiente, le dije a Guillermo que íbamos a dormir en camas separadas.

Mi esposo me dijo que no, que estaba loca, que éramos marido y mujer, que debíamos dormir en la misma cama. Yo le dije que dormir en habitaciones diferentes no significaba que íbamos a dejar de ser esposos.

Han pasado dos semanas desde que decidí dormir sola y he podido descansar plácidamente. Pero Guillermo está molesto, piensa que me voy a acostumbrar a dormir sola y que luego le pediré el divorcio. Doctora, ¿cómo hago para que mi marido entienda que lo amo, pero que estoy mejor si dormimos separados?

ojo al consejo

Querida Rosa, entiendo lo incómodo que debe ser el calor para ti, más si estás pasando por cambios hormonales. Te aconsejo que hables con tu esposo, explícale que tu decisión de dormir separados es a causa del calor y no porque hayas dejado de quererlo. Demuéstrale que tus sentimientos no han cambiado. Estoy segura que, con amor y comunicación, él te comprenderá.

CONSEJO SENTIMENTAL

MÁS PAREJAS DUERMEN EN CAMAS SEPARADAS

Una nueva investigación de la Academia Americana de Medicina del Sueño revela que más de un tercio de los estadounidenses optan por "divorciarse del sueño" de sus parejas; es decir, dormir en camas separadas.

BENEFICIOS DE NO DORMIR JUNTOS

El divorcio del sueño, o sleep divorce, consiste en que las parejas duerman en camas o dormitorios separados para mejorar la calidad del sueño. Esto evita trastornos del sueño como ronquidos o insomnio, que pueden provocar tensiones en la relación.

CONSEJOS PARA SOBREVIVIR SEPARADOS

Optar por dormir en camas separadas debe ser una decisión consensuada con la pareja. Para mantener el contacto físico, se recomienda compartir la cama en ciertas ocasiones.



EL HORÓSCOPO

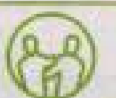
POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Éxitos a nivel profesional vivirá en la jornada de hoy. Roces y tensiones con su pareja producto de sus celos absurdos. Cuidado con ello.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Tendrá una jornada llena de disputas en el ambiente laboral. Preste atención a la mala actitud de algunas personas. Aliméntese bien.



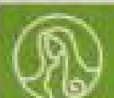
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Hay oportunidades en las que es necesario dar un paso atrás para luego dar dos hacia adelante. Es parte del progreso profesional.



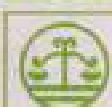
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
La relación de pareja puede caer en una constante disputa. Debería ser más tolerante para que las cosas se encaminen mejor. Suerte.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Llegan buenos momentos en el ámbito laboral. Sus expectativas se verán cumplidas. No lo arruine con un comentario fuera de lugar.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Deberá aceptar que se dejó influenciar por malas personas en el trabajo. Aprenda de esto y continúe su camino al éxito. Suerte.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Tendrá una jornada de trabajo larga y tediosa que parecerá no tener fin. Sin embargo, los buenos resultados no tardarán en llegar.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No se dé por vencido en lo profesional al tropezar con el primer escollo. Todo lo difícil de conseguir representa, a la larga, un logro importante.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Hoy dará un gran paso en cuanto a la relación con la pareja se refiere. Viejos errores saldrán a la luz en el trabajo. Alerta con ello.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Existen momentos clave en los que la actitud será fundamental si desea ser un profesional destacado. Demuestre su real capacidad.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Logrará grandes cosas en su entorno laboral siempre que su concentración sea la adecuada. No escuche a gente negativa.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Ponerse unas metas muy altas puede hacerle caer en frustraciones. Es mejor caminar paso a paso y con la seguridad de que marcha bien.



REFRÁN: QUIEN NO SABE, ES COMO QUIEN NO VE.

Significado: La ignorancia es comparable a la ceguera, ya que ambas les impiden ver la realidad y tomar decisiones informadas.

TURISMO

cataujo@hotmail.com / N° 6550

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

EL JUGO DE FRUTA EN AYUNAS Y EL SOBREPESO

➔ Cuando una persona con exceso de peso consume jugo de frutas en ayunas, su cuerpo experimenta un rápido aumento de glucosa en sangre. Al no contener fibra, el azúcar del jugo se absorbe rápidamente, obligando al páncreas a liberar grandes cantidades de insulina. Esta hormona almacena el exceso de glucosa como grasa y, al bajar el azúcar en sangre bruscamente, genera hambre en poco tiempo.

➔ Si esto ocurre diariamente en el desayuno, el cuerpo se acostumbra a picos y caídas de glucosa, lo que puede promover la resistencia a la insulina, dificultando la pérdida de peso. Además, el hígado convierte el exceso de fructosa en grasa, favoreciendo el hígado graso.

➔ En lugar de jugos, es mejor consumir fruta entera, acompañada de proteínas como yogur, grasas saludables como almendras o fibras como las de "Fluye". Así se regula la saciedad y se evita el aumento brusco de insulina.